

Snitele de soia cu mustar



Va spuneam acum doua luni, la **Tochitura de soia**, ca va voi aduce o reteta foarte faina cu soia. Simpla, rapida, gustoasa. Ei bine, iat-o, snitele de soia cu mustar ☐

Se pot servi simple, cu sos de rosii sau **mujdei de usturoi**. Dar si cu o garnitura de ciuperci sau pilaf le-ar sta bine :))

E o **reteta de post** minunata, de care sper sa va bucurati nu numai in zilele de post!!!

Ingrediente:

Pentru bucatile de soia:

- 1 pachet snitele de soia (100g)
- 1 lingurita sare
- boabe de piper

- 1 ceapa mica
- 2 catei de usturoi
- 1-2 foi de dafin
- 1 cotor de ardei (optional)

Pentru crusta:

- 3 linguri faina
- 1 lingura mare mustar
- sare, piper
- 4-5 linguri apa
- condimente dupa gust (sare cu telina, praf de usturoi, boia iute sau dulce)



Mod de preparare:

Eu, mai nou, pun bucatile de soia in apa rece, cat sa le acopere bine, impreuna cu o lingura (rasa) de sare groasa si le las sa se

inmoaie cca. 20 de minute. La jumatatea timpului, le intorc pe cealalta parte. Arunc apa, si apoi le pun la fiert.

Am vazut ca ies mai bine asa, dar voi daca vreti sa scurtati timpul de preparare, puteti sa le puneti direct la fiert.

Astfel, puneti bucatile de soia intr-o oala incapatoare cu apa fierbinte (o puneti din timp pe foc). Condimentati puternic apa cu sare, cateva boabe de piper, ceapa taiata feliute, cateii intregi de usturoi (eu i-am lasat cu tot cu coaja), foile de dafin si ardeiul.

Lasati la fiert, cu capac, timp de aproximativ 20 de minute; scoateti apoi feliile de soia si lasati-le la scurs intr-o strecuratoare. Cand sunt bine racorite, presati-le bine intre palme si puneti-le deoparte, pe un platou.

Preparati sosul din faina, mustar, apa si condimente, putin mai gros decat un aluat pentru clatite.

Se iau pe rand feliile de soia, se dau prin sosul de mustar si se prajesc in tigaie, la foc potrivit, pe ambele parti, pana se rumenesc.



